క్లుప్తంగా

శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీకి నివాళి



తెనాలి రూరల్: జనసంఘ్ వ్యవస్థాపకుడు శ్యామ్ ప్రసాద్ ముఖర్జీ వర్ధంతిని బీజేపీ నాయకులు ఆదివారం నిర్వహించారు. తెనాలి పట్టణ భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షుడు అడపా సంపత్ రాయుడు ఆధ్వర్యంలో పట్టణ కార్యాలయంలో ముఖర్జీ చిత్రపటానికి పూల మాలలు వేసి నివాళి అర్పించారు. రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు పాటిబండ్ల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ ప్రధాని మోదీ పాలననే శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీకి నివాళిగా అర్పిస్తున్నామన్నారు. సంపత్ రాయుడు మాట్లాడుతూ ముఖర్జీ అడుగుజాడల్లో యువత నడవాలన్నారు. జిల్లా అధికార ప్రతినిధి తమిరిస అనంతాచార్యులు, నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కటారి వాసుదేవ నాయుడు, మండల అధ్యక్షుడు నంద కిషోర్, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి దారా సాయి గుప్త, సీనియర్ నాయకులు సీహెచ్ విజయ భాస్కర్‌రెడ్డి, బొమ్మదేవర కనకదుర్గ, అన్నవరపు వేణు, శిఖ రవీంద్ర, టి.వెంకటేశ్వరరావు, దుద్దుకూరు హనుమంతరావు, సాయికృష్ణ, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వృద్ధులకు అన్నదానం



తెనాలిఅర్బన్: శ్రీ వేంకటేశ్వర యోగా సేవా కేంద్రం సభ్యులు పాలడుగు వెంకటేశ్వరరావు వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని ఆయన కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో బుర్రిపాలెం రోడ్డులోని మహాత్మాగాంధీ శాంతి వృద్ధాశ్రమం, నాజర్‌పేటలోని మన ఇల్లు వృద్ధాశ్రమం, శిరిడీ సాయి వృద్ధాశ్రమాల్లోని వృద్ధులకు ఆదివారం అన్నదానం చేశారు. పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ముందుగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో యోగా కేంద్రం కన్వీనర్ ముద్దాబత్తుని రమణయ్య, పాలడుగు సుమత, కనకమెడ్ల పుష్పకుమారి, అనూష, ఆశ్రమ నిర్వాహకులు వజ్రాల రామలింగాచారి, మురళి, భారతి, సత్యనారాయణ, సునీత, కుర్రా శ్రీను, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీ ప్రొటెక్షన్ కౌన్సిల్ జనరల్ సెక్రటరీగా జోజి

ఫిరంగిపురం: జిల్లా ఎస్సీ, ఎస్టీ ప్రొటెక్షన్ కౌన్సిల్ జనరల్ సెక్రటరీగా గ్రామానికి చెందిన నారపోగు జోజి నియమితులయ్యారు. కౌన్సిల్ అధ్యక్షుడు బి.రాజారావు నియామక ఉత్తర్వులు అందజేసినట్లు జోజి ఆదివారం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎస్సీ, ఎస్టీల పరిరక్షణ కోసం పాటు పడతానని చెప్పారు. జోజికి పలువురు అభినందనలు తెలిపారు.

గంజాయి రహిత తాడేపల్లికి కృషి చేద్దాం

తాడేపల్లి సీఐ కల్యాణ్‌రాజు



తాడేపల్లి రూరల్: గంజాయి రహిత తాడేపల్లిగా చేయాలన్నదే తమ ధ్యేయమని, తమకు అందరూ సహరించాలని తాడేపల్లి సీఐ కళ్యాణ్‌రాజు అన్నారు. ఆదివారం తాడేపల్లి పోలీస్‌స్టేషన్‌లో విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కళ్యాణ్‌రాజు మాట్లాడుతూ యువత మత్తు పదార్థాలు, గంజాయికి దూరంగా ఉండాలన్నారు. వాటి వినియోగంతో జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికే బృందాలుగా ఏర్పడి ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. గంజాయి రహిత తాడేపల్లిగా చేయాలన్నదే తమ ధ్యేయమని అన్నారు. గంజాయికి బానిసలుగా మారి యువత తమ తల్లిదండ్రులను మానసిక క్షోభకు గురిచేస్తున్నారని తెలిపారు. గంజాయి, ఇతర మత్తుపదార్థాలను విక్రయించే వారి సమాచారాన్ని పోలీసులకు తెలియజేయాలని కోరారు. సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలను గోప్యంగా ఉంచుతామని ఆయన అన్నారు.

వ్యాధుల నివారణ చర్యలపై కరపత్రం ఆవిష్కరణ

తాడేపల్లి రూరల్ : వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులు – నివారణ చర్యలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు దుగ్గిరాల గ్రామంలో ఫ్రెండ్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం కరపత్రాన్ని విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ కన్వీనర్ తాడిబోయిన రామస్వామి యాదవ్ మాట్లాడుతూ వర్షాకాలంలో వాతావరణంలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుందని, దీని కారణంగా బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్ , దోమలు వృద్ధి చెందేందుకు అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. రోగ నిరోధక శక్తి కూడా కొంత తగ్గి శరీరం బలహీనపడుతుందని పేర్కొన్నారు. దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయని తెలిపారు. ప్రజలు వ్యాధుల బారిన పడకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అవగాహన కల్పించడం కోసం ఈ కరపత్రాన్ని విడుదల చేశామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో దోస్త్ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ అధ్యక్షులు మిక్కిలినేని గాంధీ, ఫ్రెండ్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు కుర్రా నాగయ్య పాల్గొన్నారు.

డయేరియా కేసులపై దృష్టి సారించండి

మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశంలో అధికారులకు మంత్రి మనోహర్ సూచన



అధికారులకు సూచనలిస్తున్న మంత్రి మనోహర్

తెనాలి: వర్షాకాలం కావడంతో అక్కడక్కడా డయేరియా కేసులు వస్తున్నాయని, కేసుల నివారణకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ఆదేశించారు. తెనాలి మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం ఆదివారం నిర్వహించారు. ఎంపీపీ ధర్మరాజుల చెన్నకేశవులు అధ్యక్షత వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మంత్రి మనోహర్ ముందుగా వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులతో అభివృద్ధి పనులను సమీక్షించారు. ఆర్అండ్‌బీ, పంచాయతీరాజ్, విద్యాశాఖ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో మాట్లాడారు. అన్ని శాఖల్లో ప్రాధాన్యత కలిగిన పనులను ఎప్పటికప్పుడు పూర్తిచేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని చెప్పారు. నందివెలుగు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల నిర్మాణం పూర్తికి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. గ్రామాల్లోని సమస్యలను వివరించాలని కోరగా మురుగునీటి కాల్వలు, విద్యుత్, తాగునీరు, రోడ్లు వంటి సమస్యలను పలువురు సర్పంచ్‌లు, ఎంపీటీసీలు ప్రస్తావించారు. విద్యుత్ అంతరాయాలకు కారణమేమిటని మంత్రి సంబంధిత అధికారులను అడిగారు. త్వరిత గతిన సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఎంపీడీవో కానూరి శిల్ప మంత్రికి స్వాగతం పలికారు.

మంత్రి మనోహర్‌ను కలిసిన బాధిత రైతులు

తెనాలి: దుగ్గిరాల శుభం మహేశ్వరి కోల్డ్ స్టోరేజ్ అగ్ని బాధిత పసుపు రైతులకు న్యాయం చేయాలని కోరుతూ ఏపీ పసుపు రైతుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో బాధితులు ఆదివారం రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్‌ను కలిసి విజ్ఞప్తి చేశారు.



మంత్రి మనోహర్‌కు సమస్యను వివరిస్తున్న రైతులు

స్థానిక జనసేన కార్యాలయంలో మంత్రిని కలిసిన రైతులు వినతి పత్రం అందజేశారు. పసుపు రైతుల సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు మలకా శివసాంబిరెడ్డి మాట్లాడుతూ కోల్డ్ స్టోరేజీలో పసుపు దగ్ధమై అయిదు నెలలు గడుస్తున్నా సమస్య పరిష్కారం కాకపోవటంతో రైతులు ఆందోళన పడుతున్నారని చెప్పారు. ప్రభుత్వం జోక్యం చేసుకొని న్యాయం చేయాలని కోరారు. తమ సమస్యపై తెనాలి సబ్ కలెక్టర్ స్పందించినట్లుగా కింది స్థాయి అధికారులు స్పందించటం లేదని గద్దె శ్రీహరి చెప్పారు. కోల్డ్‌స్టోరేజి యజమాని ఆస్తులను ఆర్ఆర్ యాక్ట్ కింద స్వాధీనం చేసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. పేరుని రవి కిషోర్ మాట్లాడుతూ అధికారుల మధ్య సమన్వయం లేదన్నారు. మనోహర్ మాట్లాడుతూ ముందు రైతులు ఇన్సూరెన్స్ డబ్బులు తీసుకోండి..సమస్యను మంగళగిరి ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర మంత్రి లోకేష్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే సాయం కోసం ప్రయత్నిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. పసుపు రైతుల సంఘం కన్వీనర్ వేములపల్లి వెంకటరామయ్య, లంకిరెడ్డి నాగేశ్వరరెడ్డి, నాదెళ్ల చంద్రశేఖర్, సుబ్బారావు ప్రసాదరావు, సురేంద్ర రామిరెడ్డి, బొల్లిముంత రామారావు, తుంగల వీరరాఘవులు, చందు సత్యనారాయణ మంత్రిని కలిసిన వారిలో ఉన్నారు.

దాతల ప్రోత్సాహంతో ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలి

తెనాలి: ప్రతిభావంతులైన పేద విద్యార్థులు దాతల ప్రోత్సాహాన్ని వినియోగించుకుని క్రమశిక్షణతో విద్యనభ్యసించి ఉన్నత ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడాలని హైదరాబాద్‌కు చెందిన క్యాన్సర్ వైద్య నిపుణుడు డాక్టర్ సాయిరామ్ సూచించారు. పట్టణానికి చెందిన శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ముత్యంశెట్టి వారిపాలెంలోని పద్మశాలీయ కల్యాణ మండపంలో ఆదివారం జరిగిన సభలో ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు ట్రస్ట్ తరపున ప్రతిభా పురస్కారాలను అందజేశారు. ట్రస్ట్ ఛైర్మన్ ఈఎల్‌వీ అప్పారావు అధ్యక్షత వహించారు. విజయవాడకు చెందిన ప్రముఖ న్యూరోసర్జన్ డాక్టర్ వజ్రాల శివకుమార్ తన ప్రసంగంలో విద్య, వినయం, భక్తి శ్రద్ధలను అలవరచుకోవాలని సూచించారు. స్వామీజీ బ్రహ్మంగారి కాలజ్ఞానం గురించి, కాళికాంబ సప్తశతి పద్యాలను ఉదహరిస్తూ తమ ప్రసంగాన్ని కొనసాగించారు. వేద ధర్మాల గురించి కల్యాణి వివరించారు. పట్టణంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పదో తరగతి పరీక్షల్లో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు విశ్రాంత తెలుగు పండిట్, ట్రస్ట్ కోశాధికారి సామ్రాజ్యలక్ష్మి రూ.60 వేలను ప్రతిభా పురస్కారాల కింద అందజేశారు.



విద్యార్థులతో అతిథులు

గుత్తికొండ వీర గురుబ్రహ్మాచారి, నందకిషోర్, మనోహర్ దంపతులు కలిసి మొత్తం రూ.1.16 లక్షలను ట్రస్ట్ ద్వారా విద్యార్థులకు అందజేశారు. ఇదే వేదికపై విశ్రాంత సహాయ స్థపతి శనగపాటి బ్రహ్మానందం దంపతులను జీవితకాల సాఫల్య పురస్కారంతో సత్కరించారు. వివిధ రంగాల్లో ప్రముఖులైన వీరగురు బ్రహ్మాచారి, అంజనేయాచారి, వాసుదేవరావు, విశ్వనాథ్ దంపతులను ఘనంగా సన్మానించారు. 125 మంది విద్యార్థులకు నోటు పుస్తకాలు, దుస్తులను ట్రస్ట్ అందజేసింది. వీరేంద్ర జ్యోత్స్న, లక్ష్మీకాంతారావు, రమణయ్య, కేశవరావు, వెంకట్, శోభాదేవి, శివశంకర్‌లు మాట్లాడారు.



రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్‌ను గుంటూరు పార్లమెంట్ మాజీ సభ్యులు గల్లా జయదేవ్ ఆదివారం తెనాలిలోని జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఆయన వెంట టీడీపీ నాయకులు కె.రవీంద్ర, పలువురు నాయకులు ఉన్నారు. – తెనాలిఅర్బన్

దుర్వినియోగమవుతున్న పౌర స్మృతులు

పొగాకు బోర్డు ఛైర్మన్ యశ్వంత్ కుమార్

నగరంపాలెం: పలు పౌర స్మృతులు (సివిల్ కోడ్‌లు) ఎక్కువగా దుర్వినియోగం అవుతున్నాయని పొగాకు బోర్డు ఛైర్మన్ యశ్వంత్ కుమార్ అన్నారు. సమాలోచన (మేధావుల వేదిక) గుంటూరు శాఖ ఆధ్వర్యంలో అమరావతి రోడ్డులోని హిందూ కళాశాల ఆఫ్ ఫార్మసీ హాలులో ఆదివారం 'కామన్ సివిల్ కోడ్' అనే అంశంపై సదస్సు నిర్వహించారు. ముఖ్య, గౌరవ అతిథులు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, సదస్సు ప్రారంభించారు. శ్రీమేధ విద్యా సంస్థల డైరెక్టర్ అన్నా నందకిశోర్ అధ్యక్షత వహించారు. ఉమ్మడి పౌరస్మృతి అవశ్యకత, పూర్వ రంగాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న పొగాకు బోర్డు ఛైర్మన్ యశ్వంత్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ దుర్వినియోగమవుతున్న పౌర స్మృతుల్ని నివారించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. గౌరవ అతిథి, తులసి గ్రూప్ ఆఫ్ కంపెనీస్ ఎండీ తులసి యోగీశ్చంద్ర మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి పౌరస్మృతి(కామన్ సివిల్ కోడ్)ని అమలు చేయడం ద్వారా భావాత్మక ఏకత సాధించవచ్చని తెలిపారు. ఉమ్మడి పౌరస్మృతి మత సంబంధాల్లో ఎందుకు జోక్యం చేసుకోదు.. ఏ విషయాలకు పరిమితమవుతుందనే అంశాలపై రాక లోకం చీఫ్ ఎడిటర్ రాక సుధాకరరావు వివరించారు. ఉమ్మడి పౌర స్మృతితో మహిళా సాధికారత, న్యాయమైన వారసత్వ, వివాహ, హక్కుల సార్వజనీనత ఎలా వస్తాయనేది తెలియజేశారు. సమాజానికి మేధోపరమైన నాయకత్వం అందించే వారు ఉమ్మడి పౌరస్మృతి కోసం పాటుపడాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన తెలిపారు. సదస్సులో మాజీమంత్రి డొక్కా మాణిక్యవరప్రసాద్, ప్రముఖ నాయకులు, న్యాయవాదులు జూపూడి రంగరాజు, బ్రహ్మానందరెడ్డి, కిడాంబి దేవరాజన్, జి.ఎస్.పి. ముఖర్జీ ప్రసంగించారు. చివరగా లక్ష్మణ్ దేశభక్తి గీతాన్ని ఆలపించారు. కార్యక్రమంలో మన్నవ బాలచంద్ర, కృష్ణమోహన్ పాల్గొన్నారు.



కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న యశ్వంత్ కుమార్, నందకిశోర్, డొక్కా మాణిక్యవరప్రసాద్

కంప్యూటర్ శిక్షణ కేంద్రం ప్రారంభం



తాడేపల్లి రూరల్ : మోటూరు ఉదయం ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం కంప్యూటర్ శిక్షణ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. మంగళగిరి తాడేపల్లి నగరపాలక సంస్థ పరిధిలోని తాడేపల్లిలోని మేకా అమరారెడ్డి భవన్‌లో దీన్ని ఏర్పాటు చేశారు. కుంచనపల్లి అరవింద హైస్కూల్ ప్రిన్సిపల్ బి. ఇంద్రాణి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఐద్వా నాయకురాలు దొంతిరెడ్డి విజయలక్ష్మి మాట్లాడుతూ కంప్యూటర్ విద్య ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగ్గా ఉంటాయని చెప్పారు. తక్కువ ఫీజుతో శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఐద్వా పట్టణ కార్యదర్శి దొంతిరెడ్డి విజయలక్ష్మి, నాయకులు మన్నెం లీలమ్మ, చింతా వెంకటరత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగం, సెల్‌ఫోన్ పేరిట మోసం

- రాత్రికి రాత్రే ఇల్లు ఖాళీ చేసి పరారు
- పోలీసులను ఆశ్రయించిన బాధితులు

తాడేపల్లి రూరల్: మంగళగిరి తాడేపల్లి నగరపాలక సంస్థ పరిధిలోని ఉండవల్లిలో ఇద్దరు యువకుల్ని ఉద్యోగం, సెల్‌ఫోను ఇస్తానని మోసం చేసిన వ్యక్తి పరారైన సంఘటన ఆలస్యంగా ఆదివారం వెలుగులోకి వచ్చింది. బాధితులైన భాను, సాయితేజ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఉండవల్లి మర్రిచెట్టు సమీపంలోని ఓ ఇంటికి నల్లపాటి మణి, శ్రావణ్ దంపతులు 5 నెలల క్రితం అద్దెకు వచ్చారు. స్థానికులతో పరిచయాలు పెంచుకున్నారు. అదే ప్రాంతానికి చెందిన భానుకు సచివాలయంలో ఉద్యోగం ఇప్పిస్తామని నమ్మించారు. రూ. 50 వేలు ఖర్చు అవుతుందని చెప్పి, రూ.30 వేలు తీసుకున్నారు. రెండు రోజుల క్రితం అదే ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న సాయితేజకు రూ.10 వేలకు సెల్‌ఫోన్ ఇస్తానని డబ్బులు తీసుకున్నారు. వారం రోజులుగా అదృశ్యమయ్యారు. శనివారం మణి వేషధారణ మార్చి, కనుబొమ్మలు తీసి ఇంటికి వచ్చినట్లు తెలుసుకున్న బాధితులు వెళ్లి నిలదీశారు. ఆదివారం ఉదయం డబ్బులు తిరిగి ఇచ్చేస్తానని మణి పేర్కొన్నాడు. రాత్రికి రాత్రే భార్యాభర్తలు ఇల్లు ఖాళీ చేసి వెళ్లిపోయారని, జరిగిన ఈ సంఘటనపై పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసినట్లు భాను, సాయితేజ తెలిపారు.



నిందితుడు మణి (ఫైల్)

షౌష్టికాహారంతో ఆరోగ్యం పదిలం

- సీజనల్ వ్యాధుల కాలంలో ఆరోగ్య నియమాలు తప్పనిసరి
- వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రతతో వ్యాధులు దూరం
- తాజా పండ్లు, ఆకుకూరల వినియోగంతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుదల
- వైద్యుల సలహాలు పాటించడంతో మేలు



కొల్లిపర: వర్షాకాలం ప్రారంభమైంది. ఈ సీజన్‌లో చిన్నా,పెద్దా తేడా లేకుండా వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే రోగాల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. ప్రతి ఒక్కరూ రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. వ్యక్తిగత, పరిసరాల శుభ్రత పాటించకపోవడం, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం, వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండడం వల్లే పలువురు వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. రోజు వారీగా షోషకాలతో కూడిన ఆహారం శరీరానికి అవసరమైన మోతాదులో తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం కోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, ఆహారపు అలవాట్లను కొల్లిపర మండల వైద్యాధికారిణి వేముల ప్రియాంక వివరించారు.

వీటికి దూరంగా ఉండడం శ్రేయస్కరం

నిల్వ చేసిన ఆహారం, తీపి పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. బయట దొరికే రెడీమేడ్ ఆహారం, ఉప్పుతో కూడిన ఆహారం, కూల్‌డ్రింక్స్, ఫ్రిజ్‌లలో నిల్వ ఉంచిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం ఉత్తమం.

రోజువారీ ఆహారం ఇలా

ఉదయం రెండు ఇడ్లీలు లేదా 60 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు లేదా 25 గ్రాముల పప్పులు, 150 మిల్లీ లీటర్ల పాలు తీసుకోవచ్చు. ఉదయం 11 గంటల సమయంలో ఏదో ఒక పండు, నిమ్మరసం లేదా జామ కాయను తీసుకోవాలి. ఇవేవీ అందుబాటులో ఉండకపోతే ఒక గ్లాసు పాలైనా తాగాలి. మధ్యాహ్నం భోజనంలో 75 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, పెరుగు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సాయంత్రం 5 గంటలకు 50 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలతో చిరు తిండి, ఒక కప్పు పాలు తీసుకోవాలి. రాత్రి భోజనంలో రెండు కప్పుల అన్నం లేదా రెండు చపాతీలు లేదా పుల్కాలు కూరగాయలతో తినాలి. ఇవి కాకపోతే 100 గ్రాముల మాంసాహారం ఉండాలి.

నీరు, పాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

పరిశుభ్రమైన నీటినే తాగాలి. సరిపడా నీరు తాగితే 50 శాతం రుగ్మతలు దూరమవుతాయి. ఎక్కువగా కాచి వడబోసిన నీటినే తీసుకోవాలి. నీటితో పాటు పాలు కూడా చాలా అవసరం. రోజుకు 250 మిల్లీ లీటర్ల పాలు తాగాలి. కాఫీ, టీ అలవాటు ఉన్న వారు రోజుకు ఒకటి, రెండు సార్లు కంటే ఎక్కువ తీసుకోరాదు.

- ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదం పప్పు వంటివి ఏదో ఒకటి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రతి రోజు ఏదో ఒక ఆకుకూర 100 గ్రాములు ఉండేలా చూసుకోవాలి. జామ, నిమ్మ, ఉసిరి ఏదో ఒక దానిని తప్పకుండా తీసుకోవాలి. రోజూ ఉడికించిన గుడ్డు, వారంలో ఒకసారి చికెన్, మటన్, రొయ్యలు వంటివి స్వల్పంగా తినాలి.
- భోజనానికి ముందు, తర్వాత తప్పని సరిగా సబ్బుతో చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. పరిశుభ్రమైన ఆహారం, కాచి వడబోసిన నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండవచ్చు.
- ఆహారాన్ని ఒకే సారి కాకుండా కొంచెం కొంచెం ప్రతి మూడు లేదా నాలుగు గంటలకు ఒక సారి తీసుకోవడం ఉత్తమం.

మంచి ఆహారంతో ఆరోగ్యం



ఆహారం బాగా ఉడికించి తినాలి. ప్రతి రోజు తీసుకొనే ఆహారంలో ఏ,డీ, సీ, కే విటమిన్లు కలిగిన వాటిని తీసుకోవాలి.అలా తీసుకోవటం వలన ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అంధత్వంతో పాటు పిల్లల్లో వాంతులు, విరేచనాలు, తట్టు, శ్వాసకోస సంబంధ వ్యాధులను నివారించేందుకు ఏ విటమిన్ బాగా పనిచేస్తుంది. తోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, క్యారెట్, కెరోటిన్ ఉన్న మునగాకు, మామిడి , బొప్పాయి, గుమ్మడి వంటివి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి సరిపడా విటమిన్లు అందుతాయి.

– వేముల ప్రియాంక, కొల్లిపర మండల వైద్యాధికారిణి.

- రోజువారి ఆహారంలో తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. కూరగాయాలు, పండ్లలో ఉండే సూక్ష్మ, పోషక పదార్థాలు, ఫైబర్ శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.
- పసుపు, నారింజ రంగులో ఉండే పండ్లు కొన్ని రకాల దీర్ఘకాలిక జబ్బులను నిరోధిస్తాయి. తాజాగా ఉండే పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లను జ్యూస్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.

జలుబు నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి బాగా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని అవసరం మేరకు వేడినీరు, పాలు, టీలో ఏదేని ఒక దానిలో కలుపుకుని తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ద్విచక్ర వాహనాలను ఢీకొన్న ఆర్టీసీ బస్సు

ఇరువురికి గాయాలు



గాయపడిన దేవదానం

మేడికొండూరు: రోడ్డుపై ముందు వెళుతున్న ద్విచక్ర వాహనాలను ఆర్టీసీ బస్సు బలంగా ఢీకొనడంతో ఇరువురికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. నరసరావుపేట నుంచి ఆర్టీసీ బస్సు ప్రయాణికులతో ఆదివారం గుంటూరు వైపు వెళుతోంది. మార్గమధ్యలో ముందు వెళ్తున్న ద్విచక్ర వాహనాలను అదుపుతప్పి బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ సంఘటనలో జొకిపత్రు గ్రామానికి చెందిన కొల్లారి దేవదానం, ఫిరంగిపురం మండలం అమీనాబాద్ గ్రామానికి చెందిన పూల వ్యాపారి షేక్ సుభానిలకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. స్థానికులు వారిని గుంటూరు ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు.

టిఫిన్ తిని సెల్‌ఫోన్ దోపిడీ

తాడేపల్లి రూరల్ : మంగళగిరి తాడేపల్లి కార్పొరేషన్ పరిధిలోని పోలకంపాడు శివాలయం సమీపంలో ఓ టిఫిన్ సెంటర్‌లో టిఫిన్ చేసిన గుర్తు తెలియని వ్యక్తి చిన్నారి నుంచి సెల్‌ఫోన్ లాక్కుని ఆదివారం పరారయ్యాడు. బాధితురాలు ముద్ర విజయ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. పోలకంపాడు శివాలయం వద్ద టిఫిన్ బండి పెట్టుకుని ముద్ర జీవనం కొనసాగిస్తున్నారు. ఉదయం 7.30 గంటల సమయంలో ఓ వ్యక్తి ద్విచక్రవాహనంపై వచ్చి టిఫిన్ చేశాడు. తన మనవడు ఆడుకుంటున్న సెల్‌ఫోన్ లాక్కుని ద్విచక్రవాహనంపై పరారయ్యాడు. నంబూరు వరకు వెంబడించినా ప్రయోజనం దక్కలేదన్నారు. తాడేపల్లి పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిపారు.

వైభవంగా శ్రీవారి రథోత్సవం

నగరంపాలెం: స్థానిక ఎస్‌వీఎన్ కాలనీ శ్రీ పద్మావతి గోదా సమేత శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి దేవస్థానంలో 22వ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. ఆదివారం విష్వక్సేన ఆరాధన, పుణ్యాహవాచనం, అగ్ని ధ్యానం, నవగ్రహారాధన, శ్రీ వెంకటేశ్వర మూలమంత్ర హోమం తదితర కార్యక్రమాల్ని వేద పండితులు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. సాయంత్రం ఉభయ దేవేరులతో పురవీధుల్లో శ్రీవారి రథోత్సవం అత్యంత వైభవంగా కొనసాగింది. 42వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ వేములపల్లి శ్రీరామ ప్రసాద్ రథోత్సవాన్ని ప్రారంభించగా, భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. బాల ముకుంద కోలాట బృందం ప్రదర్శన ఆకట్టుకుంది. కార్యక్రమంలో ఆలయ అధ్యక్షులు వట్టికూటి పూర్ణచంద్రరావు, కార్యదర్శి నల్లమోతు వెంకటరత్తయ్య, కోశాధికారి పుచ్చ వెంకటమల్లేశ్వర్, ఉపాధ్యక్షులు పావులూరి కిశోర్, సంయుక్త కార్యదర్శి ఇమ్మడి శ్రీనివాసరావు, నైషధం శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.



రథోత్సవంలో పాల్గొన్న భక్తులు

దివ్యాంగ విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాల పంపిణీ



గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్: స్టూడెంట్ యూనియన్ ఫర్ నేషన్ (సన్) ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగులైన విద్యార్థులతో పాటు ప్రతిభావంతులైన ఇతర విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాలు పంపిణీ చేశారు. శ్యామలానగర్‌లోని ఎమ్మెల్సీ కె.ఎస్. లక్ష్మణరావు నివాసంలో ఆదివారం జరిగిన కార్యక్రమంలో 15 మంది విద్యార్థులకు మూడు వేల రూపాయల చొప్పున అందించారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ వైకల్యం శరీరానికే తప్పా ప్రతిభకు కాదని, దివ్యాంగ విద్యార్థులు అందరితో సమానంగా చదువులో రాణించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో సన్ నిర్వాహకులు యశ్వంత్, సాయి, ఆశిష్ పాల్గొన్నారు.